

# Ensalada de Vegetales Arco Iris

Sirve: 10 porciones

## Ingredientes

**1 lata** frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) rojos escurridos y enjuagados (15.5 onzas)

**1 lata** frijoles negros escurridos (15.5 onzas)

**3** zanahorias limpias y en rodajas

**1** calabaza amarilla pequeña, lavada y en rodajas

**1** calabacín pequeño limpio y en rodajas

**1/2 taza** aderezo italiano light

**1/2 cucharadita** pimienta

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Vierta el aderezo sobre los vegetales.
3. Espolvoree con pimienta.
4. Incorpore los vegetales con el aderezo.
5. Cúbralos y refrigere por lo menos 8 horas.

Maryland Food Supplement Nutrition Education program, 2009 Recipe Calendar

### Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|------------|----------|
|------------|----------|

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| <b>Calorías</b> | <b>90</b> |
|-----------------|-----------|

---

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>Grasa total</b> | <b>2 g</b> |
|--------------------|------------|

|                |     |
|----------------|-----|
| Grasa saturada | 0 g |
|----------------|-----|

|            |      |
|------------|------|
| Colesterol | 0 mg |
|------------|------|

|              |               |
|--------------|---------------|
| <b>Sodio</b> | <b>210 mg</b> |
|--------------|---------------|

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>Total de Carbohidrato</b> | <b>14 g</b> |
|------------------------------|-------------|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Fibra dietetica | 5 g |
|-----------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| Azúcares totales | 2 g |
|------------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Azúcares Añadidas<br>incluidas | N/A |
|--------------------------------|-----|

---

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Proteínas</b> | <b>4 g</b> |
|------------------|------------|

|            |     |
|------------|-----|
| Vitamina D | N/A |
|------------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| Calcio | N/A |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| Hierro | N/A |
|--------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| Potasio | N/A |
|---------|-----|

N/A - Información no está disponible